



CENTRE REGIONAL d'ENTRAÎNEMENT et de FORMATION de TOULOUSE

Saison 2016/2017

COLLECTIF TIR SPORTIF

Entraînement du mardi 4 octobre 2016

Présents : Alexandre RABAUD (responsable CREF), Eros CALLI, Théo STRAUS et Cassandra VAISSIERES

Collectif Tir Sportif : Alexandre BOSSE (entraîneur-joueur Nationale 3 à Rieumes (31)), Kévin CAZENEUVE (Elite 2 à Le Vernet (31)), Sophie LACOUR (Nationale 1 Féminine à Le Vernet (31)) et Maxime MINUZZO (Nationale 3 à Rieumes (31))

Rappel : ces entraînements ont été mis en place cette année pour permettre à tous ceux qui souhaitent s'entraîner en tir sportif (tir rapide, tir progressif, tir en relais) de le faire.





**CENTRE REGIONAL d'ENTRAÎNEMENT et de FORMATION de
TOULOUSE**

SEMAINE N° 40					Séance n°10 Date : Mardi 04/10/2016 Horaires : 18h-20h30
NOMS	P	A	J	NJ	PROGRAMME
BAGGIO Emma					Echauffement sans boule 10'
CALLI Eros					Echauffement avec boules 15' sur circuit – 4 terrains <u>Tir en relais 1 boule</u> 2 x 6' – pause 2' <u>Tir progressif ou Tir Rapide</u> 10 x 1' Les cibles restent dans la continuité Ou <u>Tir en relais</u> 10 x 4 passages – repos 20'' <u>Fil rouge</u> Relais 1 boule <u>Objectif</u> : toucher 50 boules en un minimum de temps
STRAUS Théo					
VAISSIERES Cassandra					
Observations : Accueil Collectif Tir Sportif					
Encadrement : Alexandre RABAUD					

Bilan organisationnel :

Les joueurs doivent être en tenue identifiée (club, sélection...).

Bilan entraînement :

Individuellement :

- Alexandre BOSSE : course d'élan moins rapide / poussée à la ligne plus importante / finition du geste avec les 5 doigts ouverts
- Kévin CAZENEUVE : les boules montent trop vite donc la poussée doit se faire vers l'avant / finir le geste bras tendu et main ouverte
- Sophie LACOUR : condition physique à faire (longs footings 45' minimum plutôt que des séances de fractionnés). Techniquement, la fin du geste doit se faire bras tendu avec le bras qui ne dépasse pas la ligne des yeux, sinon les boules ne sont pas maîtrisées
- Maxime MINUZZO : mettre en place une routine d'échauffement (échauffement musculaire et cardiaque / mobilisation des articulations / progressivité) pour être plus à l'aise.

Dernier appui avant la ligne freiné (ce n'est pas le moment de le changer, mais il me semble judicieux de s'y pencher dessus entre 2 saisons).

Technique de relais : bien bouger (sautiller) avant de redémarrer, et ne pas partir trop vite sur la 1^{ère} boule.



Collectivement :

Première séance ouverte au Collectif Tir Sportif (Seniors Masculins et Féminins). Très bonne première, cela augure de bonnes séances à venir.

Bonne humeur et engagement étaient présents. Tout le monde est à l'écoute et demandeur. Vivement la suite.

Ce type de séance est bénéfique pour tout le monde.



Prochaine séance le mardi 11 octobre 2016

Le 7 octobre 2016

Alexandre RABAUD
Responsable CREF

06-25-75-13-39

a.rabaud0@laposte.net